Jueves 9 de enero del 2025
Director: Carlos Salinas Guerrero

el Popular

www.elpopular.pe
S/ 1.00

PÁGINA 4

PRESIDENTE DE MOTOTAXISTAS DENUNCIA COBROS INDEBIDOS POR SEGURIDAD EN LIMA

- Afirma que efectivos, incluso oficiales, les exigen sobornos bajo el pretexto de cuidarlos de extorsionadores.
- También dice que llegan, están una hora y luego desaparecen. "Ya no sabemos a quién acudir", se queja.

"POLICÍAS NOS PIDEN ENTRE 1000 Y 2000 SOLES"

MESSI EN LIMA



- Pulga vendría con el Inter Miami para jugar amistoso con la 'U'. PÁG. 10

NUEVO PALETAZO



- Samantha Batallanos se burla de su ex Maicelo por cirugía a la nariz. PÁG. 8

SICARIOS DISPARARON HASTA 15 BALAZOS CONTRA VÍCTIMAS

Acribillan a dos en automóvil



EN ESTE LUGAR DE LA VICTORIA SUCEDIÓ EL CRIMEN DE DOS PERSONAS.

- Asesinos llegaron en moto y comenzó una lluvia de proyectiles.
- Policía sospecha que doble crimen es consecuencia de ajuste de cuentas entre bandas de delincuentes.

Omar Chura

Dos hombres fueron brutalmente asesinados en la cuadra tres de la av. México, en La Victoria, durante la madrugada de ayer.

Las víctimas fueron atacadas por sicarios que les dispararon a quemarropa 15 balazos, desatando el pánico en la zona.

El ataque ocurrió a pocos metros de un grifo Petroperú y una sede del Banco de la Nación, dejando a los vecinos en estado de conmoción.

Las víctimas Jerson Erick Villegas Alarcón (32) y Newton Víctor Enrique Príncipe Echegaray (30), estaban dentro de un automóvil negro cuando fueron emboscados. Según testigos, los agresores llegaron en una motocicleta; uno de ellos descendió y avanzó hacia el vehículo, mientras el otro se estacionaba cerca del grifo. En una escena de absoluta frialdad, ambos sicarios descargaron una ráfaga de disparos sobre sus objetivos.

El copiloto intentó escapar corriendo hacia las ventanillas de combustible del grifo, pero fue alcanzado por las balas y cayó sin vida a pocos metros. Por su parte, el conductor murió dentro del automóvil. En el lugar se hallaron al menos 15 casquillos de bala, testigos silenciosos del salvajismo del ataque.



LAS VÍCTIMAS FUERON ATACADAS CUANDO CONVERSABAN DENTRO DE ESTE AUTOMÓVIL.

Lo que hace aún más escalofriante este crimen es que una de las víctimas, conocido con el apelativo de El Gordo Gasper del Palomar, era presuntamente miembro de la barra del Club Alianza Lima. Las autoridades sospechan que ambos fallecidos estaban vinculados a un ajuste de cuentas entre bandas criminales, hipótesis que cobra fuerza tras una balacera reportada horas antes en la calle Huascarán, también en La Victoria.

Uno de los sicarios escapó a pie, mientras que el otro huyó en la moto, por calles cercanas como Los Brillantes y Los Topacios antes de dirigirse hacia la Vía Expresa. La PNP trabaja en rastrear sus movimientos y capturar a los autores de este macabro hecho.

Agentes de La PNP acordonaron la zona e iniciaron las investigaciones.

CUANDO DESAYUNABA EN LA VICTORIA

Balean a dirigente



DIRIGENTE VECINAL LUCHA POR SU VIDA EN EL DOS DE MAYO.

Un dirigente vecinal de La Victoria fue baleado, mientras desayunaba en la vía pública.

El hecho sucedió ayer a las 10:00 a.m. en la cuadra seis de la av. Mendoza Merino. Según las cámaras de seguridad, se observa que un sujeto se acerca donde estaba Rolando Valdivieso, quien recibió dos impactos de bala.

El sicario huyó del lugar en una motocicleta, junto con un cómplice que lo esperaba.

La víctima fue trasladado al hospital Dos de Mayo, donde permanece en estado reservado. Hasta el momento, no se brindaron detalles adicionales sobre su situación de salud.

Las autoridades iniciaron las investigaciones para esclarecer los motivos del ataque y dar con el responsable. (Juan Castro)

EN UNA POLLERÍA EN SAN MARTÍN DE PORRES

Asaltan a comensales



SE LLEVARON TREMENDO SUSTO.

Mientras saboreaban su delicioso pollo a la brasa, los comensales fueron despojados de sus pertenencias, víctimas de un asalto.

El robo sucedió en la pollería Zorzal, en el jr. San Aurelio en San Martín de Porres, a las 10:00 p.m. del pasado martes, cuando delincuentes con armas de fuego irrumpieron en el local.

En una de las mesas se encontraban tres adultos con niños, mientras que en otra había solo adultos. Tras el atraco, la pollería seguía atendiendo. (C.L.P.)

el Popular Jueves 9 de enero del 2025 Año 40 | Nº 14.777
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

VÍCTIMA ERA RECICLADOR Y DEJA CUATRO HUÉRFANOS

Lo citan en panadería y cuando llega, lo matan a balazos

✚ Familiar de fallecido exige seguridad en el Callao, porque así no se puede vivir.

El Callao volvió a teñirse de sangre con un crimen que dejó a una familia destrozada y una comunidad en estado de shock.

José Luis Rodríguez Palacios, conocido por todos como "Molécula", fue brutalmente asesinado a balazos frente a una panadería en la peligrosa av. Gambetta con la calle Chuschek.

Un sicario se acercó y a sangre fría le disparó varias veces.

Este joven padre de apenas 29 años, que se ganaba la vida como reciclador, recibió una misteriosa llamada para que se constituya en el negocio antes de ser emboscado por sicarios, que le dispararon sin piedad.

Rodríguez deja cuatro niños en la orfandad y a toda una familia pidiendo justicia.

Los relatos de sus seres queridos dibujan el retrato de un hombre noble y trabajador. Para muchos, "Molécula" era más que un reciclador; era un vecino solidario y querido, siempre dispuesto a ayudar.



RODRÍGUEZ PALACIOS FUE ACRIBILLADO POR SICARIO EN LA AV. GAMBETTA.



Seguridad

Breisy Rodríguez, en un acto de valentía, también hizo un llamado a las autoridades del primer puerto. "Necesitamos seguridad, no podemos seguir perdiendo vidas", refirió.

EXIGEN JUSTICIA

Su violenta muerte no solo les arrebató un sustento, sino también un pilar emocional.

"No entendemos por qué hicieron esto. Él no tenía problemas con nadie", declaró entre lágrimas Breisy Rodríguez, tía de la víctima, quien también lanzó un desgarrador clamor: "Exigimos justicia, que encuentren a los responsables y que no quede impune".

El lugar del asesinato es descrito por los residentes como un infierno cotidiano. "Aquí nadie está seguro", expresó un vecino.

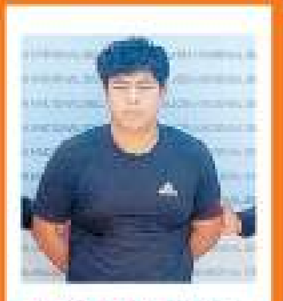
BUS SE DESPISTÓ EN CAMINO AREQUIPA-PUNO

31 heridos en accidente

AREQUIPA. Pasajeros del bus B3X-958 interprovincial de la empresa Cosmos Bus, sobrevivieron a un aparatoso despiste y posterior volcadura. El accidente dejó al menos 31 personas heridas. Ocurrió en el kilómetro 79.9 de la vía Arequipa-Puno, en el distrito de Yura, a las 00:05 horas del 8 de enero de 2025. El bus se dirigía de Arequipa hacia Desaguadero con 43 pasajeros a bordo, dejando a 31 de ellos lesionados, por lo que tuvieron que ser evacuados a diferentes hospitales de la capital de la región. El conductor del bus, Walter Castro, manifestó que no requería atención médica. Mientras el vehículo quedó volcado fuera de la vía. Una grúa trasladó el bus a la comisaría de Yura y el chofer fue puesto a disposición de la comisaría.

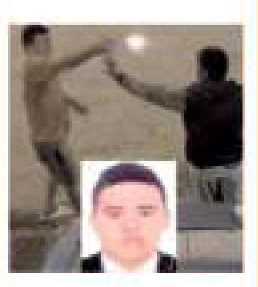
POR SUERTE NADIE PERDIÓ LA VIDA.

EN CORTO



CAE SUJETO QUE HABRÍA ABUSADO DE SU SOBRINA

CHICLAYO. Agentes policiales de la comisaría José Leonardo Ortiz detuvieron a Deyvis Wilson Bustamante Coronado (20) luego de que su sobrina de 15 años, hija de su hermana, lo denunciara ante las autoridades por presunto abuso sexual. El sujeto habría cometido el vejamen la madrugada del último martes 7 de enero en un departamento de la urb. Satélite.



EXIGEN CAPTURA DE PNP ACUSADO DE CRIMEN

TRUJILLO. Un grupo de vecinos de Andrés Cueva Collantes, quien fue baleado por el policía Ricardo Jiménez Castro, realizó un plantón en las afueras de la casa del miembro de la PNP para exigir justicia y su pronta captura. Con carteles en mano, los amigos de Cueva Collantes reclamaron al ministro del Interior, Juan Santiváñez, quien dijo que Jiménez Castro ya había sido arrestado. (E.V.S.)


INQUILINO CAUSABA MUCHOS PROBLEMAS Y VECINOS PIDIERON QUE SE VAYA.

NO LE GUSTÓ QUE LE DIGA QUE DEJE LA HABITACIÓN

Inquilino deja grave a dueña de casa en Callao

Una mujer de 62 años, dueña de un edificio donde alquila habitaciones, fue atacada con un cuchillo por uno de sus inquilinos, a quien le había pedido que deje el cuarto por generar molestias en el vecindario. El ataque ocurrió al interior de una vivienda en el jr. Cajamarca en el Callao.

La señora terminó herida de gravedad y su vida corre peligro.

Según se sabe, el agresor se mudó hace pocos meses al inmueble. Sin embargo, su estadía en la vivienda fue preocupante, ya que los vecinos se quejan de su comportamiento constantemente. Ante ello, la propietaria le hizo saber que debía desalojar la habitación que le había rentado. La reacción del inquilino fue violenta, ingresó al cuarto de la mujer y la atacó sin piedad, causándole cortes en diversas partes del cuerpo.

Según la hija de la afectada, su mamá tuvo que fingir su muerte, de lo contrario, "este tipo la terminaba de matar. Mi mamá esperó un ratito y, después, arrastrándose, llegó a la puerta de mi casa y le tocó la puerta a mi tía", para salvarse de la trágica situación.

En tanto, el agresor intentó escapar saltando por el tragaluz hacia casas aledañas, pero fue detenido por la PNP.

SERÍA DE LA BANDA DE LOS MALDITOS DEL TRIUNFO

Atrapan a "El Chema"

En un operativo llevado a cabo por agentes de la Depincri Norte de La Esperanza, fue capturado José María Antonio Alayo Jiménez, "El Chema" (27), acusado de ser integrante de la organización criminal Los Malditos del Triunfo y captar a menores para que extorsionen. La intervención ocurrió el 7 de enero de 2025, a las 13:30 horas, en los exteriores de la Mz A34 de La Esperanza parte baja, frente al parque Chavín.

"El Chema" es señalado como un reclutador de menores para actividades ilícitas vinculadas a la organización criminal. Tenía un celular de alta gama, un morral con elementos explosivos y ocho municiones sin percutir. (Yolanda Goicochea)



TENÍA MUNICIONES Y EXPLOSIVOS.

DIRIGENTE DE MOTOTAXISTAS AFIRMA QUE LES COBRAN POR SEGURIDAD CONTRA EXTORSIONADORES

Denuncian a policías coimeros

✚ Asegura que les exigen entre S/1000 y S/2000 para enviar patrullero cuando son amenazados por delincuentes.

Omar Chira

Julio García, presidente de la Federación Nacional de Mototaxistas, denunció que los conductores no solo enfrentan extorsiones de criminales, sino también de agentes de la Policía Nacional, que les exigen pagos de hasta 2000 soles para brindarles protección en la capital.

"Cuando uno es extorsionado, acude a la comisaría. Les decimos que nos amenazan de muerte y, en vez de ayudarnos, nos piden entre 1000 y 2000 soles para enviar un patrullero. Eso no puede ser así", declaró García en una entrevista con **el Popular.**

"No es posible que los comisarios sugieran una colaboración económica para patrullar los paraderos o locales de los dirigentes mototaxistas", reclamó el dirigente.

También mencionó que el temor a ser asesinados llevó a algunos conductores a pagar estas sumas a la Policía. Sin embargo, denunció que tras el pago, los efectivos solo permanecen un día o unas pocas horas, dejándolos nuevamente expuestos.

"Ya no sabemos a quién acudir", expresó indignado.

En palabras de García, estas prácticas no se limitan a los patrulleros, sino que también involucran a altos mandos policiales y jefes de turno.

Reconoció la ilegalidad de estos actos, pero indicó que se ven obligados a pagar para garantizar su seguridad y evitar represalias, tanto por parte de la delincuencia común como de los propios agentes. "Estamos atrapados en un círculo vicioso del que no podemos escapar", se quejó.



GARCÍA SE QUEJA DE QUE YA NO SABEN A QUIÉN ACUDIR Y LES BRINDEN SEGURIDAD PARA TRABAJAR LIBREMENTE.

Los mandan a la calle

El Ministerio del Interior ordenó la destitución inmediata de los agentes acusados de participar en un presunto esquema de extorsión a mototaxistas en San Juan de Lurigancho (SJL). La denuncia evidencia una alarmante descomposición dentro de las fuerzas del orden.

GRAVE INCREMENTO

Pese a las medidas implementadas, las extorsiones contra mototaxistas se intensificaron el último año.

Al respecto, recordó, entre otros, dos atentados contra asociaciones de transporte, uno en Carabayllo y otro en San Juan de Lurigancho.

El primer caso ocurrió el 7 de enero, cuando un explosivo fue lanzado contra la vivienda del vicepresidente de la asociación Progreso Carabayllo.

La organización criminal liderada por Erick Moreno Hernández, "El Monstruo", exige pagos iniciales de 5000 soles y cuotas semanales de 1000 soles para evitar ataques.



ALTO FUNCIONARIO DEL CONGRESO HABRÍA AMENAZADO A ASESORES.

SOBRE PRESUNTA RED DE PROSTITUCIÓN

Buscarían no seguir con investigaciones

La legisladora Norma Yarrow denunció que Hugo Neciosup, alto funcionario del Congreso, estaría amenazando a asesores para no seguir con las investigaciones sobre la presunta red de prostitución en el Parlamento.

"Hugo Neciosup está llamando a su despacho a algunos asesores para decirles que, si siguen con este tema, en marzo no se renovaría sus contratos", informó la congresista.

Yarrow refirió que uno de los asesores del Legislativo le brindó esa información.

De otro lado, ayer la Fiscalía en Delitos de Trata de Personas de Lima Centro y la Policía intervinieron la oficina legal del Congreso por la presunta red de prostitución. (C.I.P.)

CONGRESO EVALÚA NUEVO PROYECTO DE LEY

Retiro del 100% de CTS



MEDIDA ES PARA ALIVIAR LA ECONOMÍA DE LOS PERUANOS, AFIRMA QUIROZ BARBOZA.

El Congreso de la República presentó un proyecto de ley para un nuevo retiro del 100% de la Compensación por Tiempo de Servicio (CTS) hasta el 31 de diciembre de 2026.

La propuesta fue presentada por el legislador Segundo Quiroz Barboza y tiene como finalidad aliviar la economía de los peruanos. "Esta medida permitirá a las familias peruanas enfrentar los desafíos económicos actuales, como el alza de precios y la baja en la productividad, generando un efecto positivo en el consumo interno", explicó Quiroz.

La iniciativa contempla que los trabajadores puedan acceder a la totalidad de sus fondos de CTS hasta el 2026.

El proyecto de ley deberá ser debatido en las comisiones correspondientes. (C.I.P.)



ELECCIONES GENERALES DEBEN REALIZARSE EN ABRIL DEL 2026.

BOLUARTE DEBE CONVOCAR EN ABRIL

Elecciones a la vista

El ex jefe de la Oficina Nacional de Procesos Electorales (ONPE) Fernando Tuesta, refirió que la presidenta Dina Boluarte tiene plazo hasta abril para convocar a las elecciones presidenciales para el 2026.

"La convocatoria debe ser, a más tardar, la primera y segunda semana de abril de este año. Sería bueno que lo convoque antes porque sin convocatoria no hay presupuesto. No se podría armar esta enorme elección", declaró Tuesta a Exitosa.

En dichos comicios electorales también se elegirán a los diputados, senadores y representantes ante el Parlamento Andino.

La segunda vuelta será en junio si ningún candidato supera el 50% de votos válidos emitidos en abril. (C.I.P.)

PROYECTO MINERO PONDRÍA EN RIESGO PROVISIÓN DE LÍQUIDO ELEMENTO

En peligro abastecimiento de agua en Lima y Callao

◆ En cuestión se encuentra sistema hídrico de Marcapomacocha que alimenta al Rímac.



MÁS DE 11 MILLONES DE PERSONAS DE LA CAPITAL Y LA PROVINCIA CONSTITUCIONAL SE VERÍAN AFECTADAS.

Fiorella Azaño Pedroso

La continuación del proyecto minero Ariana, en las alturas de Junín, en el límite con Lima, pondría en riesgo la provisión de agua para las más de 11 millones de personas que viven en Lima y el Callao.

La advertencia la hicieron representantes de la sociedad civil, trabajadores de Sedapal y técnicos especialistas. Aunque está en pausa, el avance de este proyecto, que pretende explotar concentrados minerales cerca del sistema de lagunas de Marcapomacocha, en Junín, del cual se abastece la cuenca del Rímac, sigue siendo un tema de preocupación.

El ex viceministro de Gestión Ambiental, José de Echave, quien forma parte de los demandantes en este proceso judicial, dijo que el proyecto minero Ariana consiste en la explotación subterránea de yacimientos de cobre y zinc, y se superpone a la zona estratégica del sistema hídrico de Marcapomacocha.



Estrés hídrico

Según datos del Observatorio de Ceplan en 2023, el Perú ocupa el puesto 32 entre los países con mayor estrés hídrico en el mundo y el tercer lugar en América Latina y el Caribe.

EN CORTO

MÁS DE 1500 FAMILIAS DE PIURA SIN AGUA

PIURA. Más de 1500 familias del asentamiento Las Dalias del distrito 26 de Octubre y alrededores, sufren por el desabastecimiento de agua potable desde hace más de seis días.

Los vecinos protestaron por la demora del trabajo de mantenimiento del pozo a la Empresa Prestadora de Servicios de Agua (EPS Grau).

Ante la falta del líquido elemento, los moradores tienen que comprar como mínimo cinco baldes de agua, cada uno les cuesta S/1.50. (C.L.P.)

POR MANIPULAR NOTAS DE ALUMNOS

DRELM investigará a directora de colegio



UNA DOCENTE RESPALDA DENUNCIAS DE PADRES DE FAMILIA.

La Dirección Regional de Educación de Lima Metropolitana (DRELM) anunció que investigará las denuncias presentadas contra la directora del colegio Julio C. Tello, en Villa María del Triunfo, por la supuesta manipulación de las notas escolares.

La DRELM ordenó a la UGEL 01 revisar de inmediato el registro de las notas del 2024, bajo la supervisión de especialistas.

Hace unos días, los padres de familia de dicho plantel denunciaron que la directora alteró las calificaciones para aumentar la inscripción de estudiantes en los cursos de reforzamiento escolar de verano, que tienen un costo asociado. (C.L.P.)

ESSALUD ADVIERTE SOBRE VARIANTE SEROTIPO 3

Cuidado con el dengue



TENER CUIDADO EN PISCINAS Y PARQUES.

El Seguro Social de Salud (EsSalud) advirtió que los parques y piscinas podrían ser focos de contagio del peligroso dengue serotipo 3.

Este tipo de dengue se caracteriza por causar síntomas más intensos y un mayor riesgo de complicaciones severas, particularmente en niños y adultos mayores.

Esta variante ya fue detectada en varios distritos de Lima, incluyendo Barranco, Pucusana, Chorrillos, Chaclacayo, Lurigancho-Chosica, Santa Anita, Ate, Puente Piedra y Miraflores.

Se recomienda eliminar criaderos del mosquito: lava, escobilla y tapa recipientes que almacenen agua, como lavatorios, baldes, floreros y piscinas armables. (C.L.P.)

CANCILLER SCHIALER SEÑALA DIRECTAMENTE AL GOBIERNO VENEZOLANO

4 peruanos están detenidos por la dictadura de Maduro

✚ Afirma que régimen no dice dónde están ni el estado de salud de compatriotas.

El ministro de Relaciones Exteriores del Perú, Elmer Schialer, confirmó que cuatro ciudadanos peruanos se encuentran secuestrados en Venezuela por el régimen de Nicolás Maduro.

"No sabemos en qué condiciones de vulnerabilidad se encuentran. Ni siquiera sabemos dónde están: si están en Caracas, en este edificio enorme llamado El Helicoide, o si están en otra parte de Venezuela. No lo sabemos", refirió.



MADURO TIENE PREVISTO JURAMENTAR MAÑANA SU TERCER MANDATO.

"Nosotros, obviamente, hemos solicitado información no una, no dos, sino al menos 20 veces a través de los canales oficiales, que incluyen la Embajada de Brasil, ya que Venezuela rompió relaciones con Perú. También hemos hablado con otras embajadas amigas, con organismos internacionales de ayuda y con la Iglesia para intentar localizar a estos peruanos, pero no nos dan razón", añadió Schialer.

EN CORTO

SIGUE RESCATE DE HERIDOS DE TERREMOTO

PEKÍN. Miles de rescatistas buscaban ayer a sobrevivientes e intentaban proteger de las gélidas temperaturas a los afectados por el devastador terremoto en la región china del Tibet, que cobró al menos 126 vidas y destruyó miles de viviendas. Videos publicados por la televisión estatal CCTV mostraron a los rescatistas sacando víctimas heridas de los escombros de edificios colapsados para ponerlas a salvo. También mostraron a un hombre cargando a un niño mientras los socorristas los abrigaban.

RECIBEN PENAS DE ENTRE 10 Y 24 AÑOS DE CÁRCEL

Condenan a autores de crimen por homofobia



CRIMINALES ATACARON SIN PIEDAD A JOVEN GAY DE ORIGEN BRASILEÑO.

MADRID. Cuatro personas fueron condenadas a 10 y 24 años de cárcel por el asesinato a golpes de un joven homosexual brasileño en julio de 2021, hecho que conmocionó a España, informó ayer un tribunal español. La muerte de Samuel Luiz, auxiliar de enfermería de 24 años, por la paliza grupal que recibió en la ciudad de La Coruña, en la región de Galicia, causó estupefacción y llegó a ser condenada por el presidente del Gobierno, Pedro Sánchez. Igualmente, generó indignación en el colectivo LGTBI y manifestaciones de repulsión en Madrid y varias otras ciudades españolas. El círculo más cercano de Luiz siempre sostuvo que los agresores actuaron por homofobia.

ERICK ELERA

"NUNCA DORMÍ PELEADO CON MI ESPOSA"

✚Actor de AFHS no se enemista mucho con Allison Pastor y antes de explotar, prefiere alejarse. ✚ Niega ser celoso, sino que se sacó la lotería con la modelo.

Mario Palacios O.

Viven una eterna luna de miel. Erick Elera disfruta de sus vacaciones con su esposa Allison Pastor y sus hijos en el Caribe. Aunque llevan una buena relación, no son ajenos a las peleas, pero jamás han estado distanciados más de un día.

—¿Cuántos años tienes junto con tu esposa Allison Pastor?

—Tenemos ocho años juntos y el año pasado cumplimos cinco años casados. Allison es el amor de mi vida, nos queremos mucho. Siempre vivimos en luna de miel cada vez que viajamos.

—Ustedes forman una de las parejas más sólidas de la farándula.

—Sí, pero nuestra relación es como las otras, donde hay discusiones, diferencias, pero lo cierto es que tenemos pocas discusiones.

—Allison parece tener un carácter fuerte.

—Sí, ella tiene su carácter, y yo también, aunque no parezca. Pero yo siempre he optado, si discutimos, en irme a un lado apartado de la casa, para tomar aire un rato y al rato se nos pasa.

—Se han ido a la cama peleados.

—Luego de una discusión, podemos estar peleados un día quizás, pero nunca nos hemos ido a la cama peleados.

—Tu nombre se relacionó antes en un ampay, ¿qué dijo Allison al respecto?

—Creo que era mi doble (risas), pero con todo lo que se dijo ella se pudo molestar, pero ella estaba tranquila.

—¿Perdonarías una infidelidad?

—Tendría que ser honesto, no sabría decir si perdonaría de corazón y me voy a olvidar de esta situación. La verdad, no lo creo.



CADA VIAJE QUE REALIZAN ES UNA LUNA DE MIEL PARA EL ACTOR Y LA MODELO.

Pisado no, OBEDIENTE

El actor de Al fondo hay sitio no se hace problemas cuando le dicen pisado, porque siempre está junto con su esposa. "Si estar con mi esposa e hijo antes de irme a tomar unas cervezas con amigos es ser pisado, entonces soy pisado", expresó.

LISANDRA LIZAMA

“ESTE AÑO QUIERO BRILLAR EN LA COMEDIA”

✚ Cubana regresó a La casa de la comedia.

La cubana sorprendió a sus seguidores al ser anunciado su regreso a *La casa de la comedia* para la temporada 2025. La cantante busca consolidarse también como actriz junto con comediantes del teatro popular.

“Estoy feliz de volver a la comedia, fue una larga negociación, ahora quiero brillar. Agradezco al público que pidió mi regreso en las redes sociales. Será mi segundo año en el programa. Al inicio no sabía de las jergas de los peruanos, mi mamá me dice que parezco peruana (risas)”, indicó.



Además de Lisandra Lizama, regresaron al espacio cómico en YouTube, Milechi y Chikiplum. Dejaron el programa Danny Rosales y Dayanita, quienes prefirieron quedarse con *JB en ATV*.

“Me reencontré con varios compañeros en el programa, pero también algunos se han ido. Yo deseo de corazón que les vaya bien a todos, acá o en otro programa”, refirió Lizama. (M.P.)

CHIKIPLUM

CASI SE PELEA CON KIWI

✚ No olvida que besó a su ex pareja Katy Prado.

Chikiplum regresó a *La casa de la comedia* y en el primer día de grabación se vio la cara con el comediante conocido como Kiwi, que el año pasado fue ampayado besando a Katy Prado, su ex pareja.

“Acá estoy, qué va a pasar. Yo no tengo miedo a nadie”, le dijo Kiwi al popular Chikiplum.

El comediante de talla baja no pisó el palito, mantuvo la calma y también lo encaró.



SE VIERON LAS CARAS.

“Tranquilo, muchacho, acá estamos actuando, concéntrate en el libreto”, replicó José Luis Ríos, el popular Chikiplum.

SAMANTHA BATALLANOS

“MAICELO ES EL PRÍNCIPE DE LOS PALETAZO”

“Muestro el resultado de mi ñata para que admiren”. Jonathan Maicelo.

✚ Modelo se burla de nueva imagen de boxeador, que se hizo cirugía en la nariz.

✚ “Eso le pasa por operarse por canje”, refiere.

Mario Palacios O.

Samantha Batallanos se burló de la nueva nariz que luce Jonathan Maicelo, muchos lo comparan con los hermanos Paletazo. Eso sí, aclaró no ser culplable de la operación quirúrgica que se hizo su ex pareja.

—¿Qué opinas del resultado de la nueva nariz de Maicelo?

—Me da mucha risa, es muy gracioso. No sé si es su estrategia para ser viral, es noticia lo que se hizo, todos hablan de su nariz, las primeras comparaciones con los hermanos Paletazo.

—¿Cuando estuviste con él, te dijo que quería operarse la nariz?

—Sí, yo le decía te puedes hacer esto, pero bajo mi supervisión y doctores que sepan esas operaciones, no cualquier canje. Te puedes operar cualquier parte del cuerpo, pero jamás te operes con canje la cara, eso jamás, imposible. Además, él tiene dinero para pagarse una operación.

—Al ver el antes y después del rostro de tu ex pareja, ¿qué le dirías?

—Yo no le diría nada, pero sí me da pena cómo quedó su rostro, espero que sea parte de la hinchazón luego de la operación. Yo, teniendo canjes de doctores, no lo acepto, es riesgoso una intervención en el rostro.

—Están comparando a Maicelo con los hermanos Paletazo, Juan y Miguel Barbarán.

—Me imagino que ahora será la imagen del centro de belleza de los Paletazo. Ahora es el príncipe de los Paletazo (risas).

—La nariz era su sello personal.

—Obvio, no sé por qué se operó, si quería hacerse algo, debió hacer algo que le dé lo que él tenía, pero resulta que se ha malogrado por el box. Y no este cambio radical, si quería operarse debió ser algo sutil.

No le hi

BRUJE

Después de qu
imagen de Mai
ra viral, alguno
creen que la m
brujería al bo
que le vaya
Suárez me dic
brujería, que s
que le hice ma
responsable d
manifestó.

ZO
RÍA

...ue la nueva
...olo se hicie-
...s personajes
...odelo le hizo
...eador para
...mal. "Leysi
...e que le hice
...y satánica,
...umba. Él es
...e sus actos",

ARTURO ÁLVAREZ

NO HABLA CON SU HERMANO

✚ Imitador asegura que Carlos le dijo: "No quiero saber nada de tu vida".

El comediante Arturo Álvarez reveló estar alejado de su hermano, el también cómico Carlos Álvarez, quien le dijo que nunca más lo vería y actualmente no se hablan. Así lo contó al podcast *Rondón Tolón*, que se puede ver hoy en el canal de YouTube de **el Popular** a las 8:00 p.m. El distanciamiento surgió después de un problema que el imitador de Carlos Cacho atravesó. "Después hubo un crack entre los dos. Una vez me dijo: ya estoy cansado de tus problemas, no quiero saber nada de tu vida. Yo no sé por qué, sería bueno que me lo explique. En el último WhatsApp que mandó, me dijo: estoy candado de tus problemas, yo no sé qué problema le hice a la sociedad. Pero eso (lo que le dijo su hermano) me dejó de doler", indicó.


ARTURO CONTÓ QUE HUBO UN QUIEBRE CON CARLOS.

Dudaría en votar por él

Al ser consultado si votaría por Carlos Álvarez si se lanza a la presidencia, refirió que lo pensaría: "Tengo que pensar la mejor opción para el país".

ES UN EXTRAÑO PARA ÉL

Cuando Ricardo Rondón, conductor del podcast *Rondón Tolón*, le preguntó si su hermano era un extraño para él, Arturo replicó: "De alguna manera, tú lo has dicho, yo no". Recordó que su madre era la mediadora entre ellos, pero ahora las cosas cambiaron. "Después de no quiero verte nunca más, no nos comunicamos, no compartimos escenario. Mi madre era como el eje para que la familia esté unida", añadió. (M.P.)

CORAZÓN SERRANO

SE BAJÓ DEL ESCENARIO

La agrupación piurana se hizo respetar y se bajó del escenario en la serenata de Mollendo, porque el productor no había cumplido en pagarle por el show.

Ocurrió la medianoche del domingo último, cuando los mollendinos esperaban con ansias a la orquesta de cumbia de moda. Grande fue su sorpresa cuando las cantantes se bajaron del escenario. Se supo que el promotor del evento habría pagado a último momento, pero los piuranos solo cantaron poco más de una hora.

Ese día se presentaron Por Dinero, Corazón Serrano, Alberto Barros y Somos Mollendo, quienes también reclamaron su pago. (M.P.)


PASARON MAL RATO EN MOLLENDO.

'U' JUGARÍA AMISTOSO CON INTER DE MIAMI DE MESSI

¡QUÉ LUJO!

UNIVERSITARIO

Encuentro sería el 29 de enero en el Monumental de nuestra capital.

Carlos Lara Porras

Un lujo. Inter de Miami con Lionel Messi a la cabeza llegaría a Lima para jugar un partido amistoso con Universitario.

La información la brindó el periodista Carlos Alberto Navarro en su cuenta de X, indicando que dicho encuentro se jugaría el miércoles 29 de enero en el estadio Monumental, y que las negociaciones están muy avanzadas y se oficializarían en las próximas horas.

"Universitario versus Inter de Miami, al 99%, estarán frente a frente en el estadio Monumental este miércoles 29 de enero. Más (dinero) para el bicampeón. Hasta la gráfica está lista", acotó el comunicador.

Esta noticia generó gran entusiasmo en los hinchas de Universitario y también del fútbol peruano, pues desean volver a ver en acción en nuestro país a Messi, campeón del mundo y de la Copa América con Argentina.

Dicho cotejo le vendría bien a Universitario con miras a su participación en la Liga 1 2025 y la Copa Libertadores, en la que participará en la fase de grupos.

La presencia del Inter de Miami sería con motivo de una gira por Sudamérica, que está a cargo de una productora. De concretarse el encuentro, el cuadro rosado dirigido por Javier Mascherano, traería además de Lionel Messi, a Sergio Busquets, Luis Suárez, Jordi Alba, entre otras figuras.

Inter Miami se viene preparando para afrontar la temporada 2025 de la MLS. Los partidos que ya tiene pactados hasta el momento el cuadro rosado son ante el América de México, en Las Vegas, el 18 de enero, Olimpia de Honduras, en San Pedro Tula, el 8 de febrero, y Orlando City, el 14 de febrero, en Tampa.

Chemo renuncia a la FPF



José del Solar no seguirá en la Federación Peruana de Fútbol (FPF), donde viene desempeñándose como jefe de la Unidad Técnica de Menores y a la vez entrenador de la selección sub-20.

Se supo que Chemo ya hizo saber a la FPF su renuncia irrevocable al cargo, que se hará efectivo después de la participación de Perú en el Sudamericano Sub-20, que se realizará en Venezuela a partir del 23 de enero, donde la Bicolor integra el grupo A con Chile, Paraguay, Venezuela y Uruguay.

El manejo desprolijo de la FPF en los últimos meses sería la razón del alejamiento de Chemo, a quien se le ofreció el cargo de director deportivo y de la selección absoluta, tras el despido de Juan Carlos Oblitas y la decisión de no seguir con Jorge Fossati. (C.L.P.)

Cristal y Boys afinan motores para la Liga 1



Sport Boys y Sporting Cristal disputaron ayer un partido amistoso en las instalaciones del equipo celeste en La Florida, como preparación para la Liga 1.

Los rimenses formaron con Enríquez, Sosa, Romero, Chávez, Pasquini, Pretell, Cazonatti, C. Gonzales, M. Sosa, González, Cauteruccio. En tanto, los rosados alinearon así: Rivadeneyra, Salazar, Colombo, Almirón, Carbajal, Erick Gonzales, Da Campo, Hohberg, Ururi, Otoya y Nequecaur.

El encuentro se dividió en dos periodos de 30 minutos cada uno.

En el primer encuentro, ganó Boys 1-0 con gol de Luciano Nequecaur. Y en el segundo, se impuso Cristal 4-1. Ávila, Pacheco, Cabellos y Díaz anotaron para los celestes, mientras que López descontó para los rosados. (C.L.P.)

DELANTERO ARGENTINO LLEGÓ A LIMA

"Alianza es un grande"

Atacante arregló para jugar Liga 1 y la Copa Libertadores.

Carlos Lara Porras



CANTERO A SU ARRIBO A LA CAPITAL.

Uno más que se pondrá la blanquiazul. El delantero argentino Alan Cantero arribó ayer por la tarde para jugar por Alianza Lima.

"Estoy muy ilusionado, tenía muchas ganas de estar acá en este club lindo, en Argentina se conoce mucho y estoy muy ilusionado", fueron las primeras palabras del atacante de 26 años, que llega cedido a préstamo por Godoy Cruz y en el 2024 jugó en Barracas Central.

"Alianza es un club muy grande en Perú, apenas tuve la posibilidad de venir no lo dudé y estamos acá para dar lo mejor", acotó.

Cantero pasará hoy la revisión médica para firmar contrato con Alianza Lima por todo el 2025.

LAVANDEIRA VUELVE

Pablo Lavandeira se desvinculó de Melgar para jugar por el club victoriano esta temporada.

De otro lado, se supo que Alianza jugará un partido amistoso con Liga Deportiva Universitaria (LDU) el 25 de enero en Quito, en la tradicional Noche Blanca.

DERROTÓ 2-0 A BILBAO POR SUPERCOPA

Barcelona finalista

EL BARCA NO PERDONÓ.

YEDA. FC Barcelona venció 2-0 a Athletic Bilbao en la semifinal de la Supercopa de España, disputada en el King Abdullah Sports City, en Arabia Saudita.

Fue un encuentro intenso, donde el conjunto culé fue más profundo y efectivo. Pedri asistió a Gavi (16'), quien inauguró el marcador para los culés.

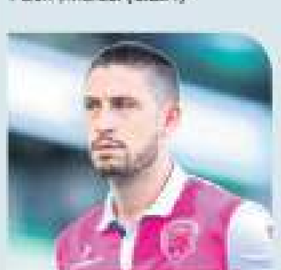
En el complemento, un error en salida del cuadro vasco fue capitalizado por Lamine Yamal (52').

El equipo vasco tuvo dos goles anulados por fuera de juego tras revisiones del VAR, el segundo con un polémico pase atrás de De Jong que generó enojo entre los jugadores de Athletic.

Barcelona jugará la final con el ganador del duelo de hoy, entre Real Madrid y Mallorca. (C.L.P.)

Peña al Paok Salónica

Sergio Peña confirmó que jugará por el Paok Salónica de Grecia, luego de haber jugado las últimas dos temporadas por el Malmö de Suecia. "Todo está listo. Estoy feliz, solo tengo cosas buenas que decir sobre Malmö. Mañana (hoy) debo viajar a Grecia para enrolarme al Paok", indicó. (C.L.P.)



Ormeño se va a Polonia

Cruza el charco. Santiago Ormeño emigrará a Europa, tras desligarse del Chivas de Guadalajara. El delantero mexicano-peruano se encuentra cerca de fichar por el Legia de Varsovia, el más campeón de Polonia con 15 copas y que recientemente jugó la UEFA Conference League. (C.L.P.)

LE GANÓ 1-0 A LIVERPOOL

Tottenham saca ventaja



LONDRES. Tottenham venció como local 1-0 al Liverpool por la semifinal de la ida de la Copa de la Liga.

El VAR le anuló el gol a Dominic Solanke (77') por estar en posición adelantada, que era la ventaja para los Spurs. Y cuando parecía que el partido acababa con el marcador en blanco, Lucas Bergvall (86') le dio el triunfo a Tottenham.

La revancha se jugará el 6 de febrero en Anfield, donde Liverpool buscará revertir la serie para clasificar a la final.

Hoy, en la otra semifinal, se enfrentarán Newcastle y Arsenal. (C.L.P.)




LOS PLATILLOS MÁS CREATIVOS Y EXQUISITOS LLEGAN CON TU DIARIO EL POPULAR: ¡NO TE LO PIERDAS!

Saltadito de atún: la receta rápida que eleva cualquier comida

Encuentra esta receta gratis por la compra de tu periódico favorito. Ideal para negocios o para compartir en familia.

UNA OPCIÓN PERFECTA PARA UNA COMIDA SALUDABLE Y RICA EN PROTEÍNAS.

Alannis Castañeda Saavedra.

Lo mejor de la gastronomía y creatividad peruana lo encuentras en las nuevas láminas coleccionables de **el Popular** en su edición **Menú económico** y recetas para negocio; son más de 60 platillos que deleitarán el paladar de tu familia.

Disfruta de una receta diferente por día, entre platos de entrada, fondo y los postres más refrescantes para este verano.

FRESCURA Y SABOR

El saltadito de atún es un plato delicioso y fácil de preparar que combina la frescura del atún con los sabores intensos de los ingredientes salteados.

Este platillo es fácil de preparar, además de ser económico y rendidor, que lo hace perfecto para tu negocio de comida.

Encuentra el paso a paso de esta receta y los mejores consejos para tu emprendimiento en tu diario favorito **el Popular**.



En las redes sociales

Síguenos en las redes sociales Facebook, Instagram, X y TikTok si quieres estar bien informado con lo último del acontecer nacional e internacional. **El Popular** siempre te mantendrá al día con las últimas noticias. También puedes seguirnos en elpopular.pe

CONECTATEC

Aprende inglés en casa

Sabías que: "El inglés es el idioma que más se habla a nivel mundial, con más de 1500 millones de hablantes, incluyendo tanto a nativos como a personas que lo estudian".



Lingokids Basic

Es una plataforma educativa interactiva diseñada para niños de 2 a 8 años. Ofrece más de 1600 actividades que cubren temas como matemáticas, ciencia y música, todo en inglés. La aplicación utiliza materiales visuales y auditivos, lo que facilita el aprendizaje del idioma, ideal para que los niños puedan explorar y aprender de manera autónoma. Está disponible gratis en Play Store para dispositivos móviles. ¡Anímate a intentarlo!



Poptropica English

Plataforma que combina juegos y lecciones para enseñar inglés a niños en primaria. Los niños exploran mundos virtuales y completan misiones que refuerzan su vocabulario y comprensión gramatical. Además, ofrece seguimiento del progreso, lo que permite a los padres monitorear cómo van avanzando sus hijos en el idioma, mientras desarrollan habilidades como lectura, escritura y habla. Disponible gratis en Play Store para celulares.



Nominis

Nominis es una aplicación educativa que utiliza cuentos interactivos y actividades lúdicas para enseñar inglés a niños de 6 a 12 años. Los niños pueden leer historias mientras participan en juegos que refuerzan el vocabulario y la gramática. La aplicación está diseñada para ser atractiva y divertida, lo que facilita el aprendizaje independiente. Además, ofrece seguimiento del progreso y brinda consejos para los estudiantes.



Fun English

Fun English es una aplicación educativa con más de 300 lecciones y juegos interactivos que enseñan inglés a niños de 3 a 10 años. Las lecciones cubren vocabulario, gramática, pronunciación y frases comunes en inglés. La plataforma es accesible en dispositivos móviles y proporciona seguimiento del progreso y recompensas, lo que hace el aprendizaje más motivador y novedoso para los más pequeños del hogar, gracias a sus actividades interactivas.



Duolingo Kids

Aplicación gratuita que permite a los niños aprender inglés de manera divertida a través de lecciones cortas y juegos interactivos. Utiliza imágenes y sonidos para enseñar vocabulario y frases en inglés, lo que facilita la pronunciación y comprensión. Está disponible para dispositivos móviles y es perfecta para complementar el aprendizaje en casa. Además, ofrece un seguimiento del progreso y recompensas para motivar a los más pequeños.



LearnEnglish Kids: Playtime

Se trata de una aplicación creada por el British Council que ofrece juegos, canciones y videos para enseñar inglés a niños. Las actividades están diseñadas para ser interactivas, fomentando la comprensión auditiva y la pronunciación. La plataforma incluye juegos para aprender vocabulario y gramática, y permite a los padres seguir el progreso de sus hijos, siendo una opción confiable y efectiva.

Cuida tu mascota
Cepilla el pelaje de tu gato una vez a la semana. Recuerda realizar esta acción con cuidado; comienza por su lomo y luego pasa el peine por los costados de su cuerpo suavemente.



El dato
Los zapatos para perros o gatos generan malformaciones en las patas.

Lo bueno de
Cama para mascotas Esto les brinda el soporte perfecto para su cuerpo, para que puedan descansar cómodamente.



RECUERDA QUE ESTA ACCIÓN CONLLEVA COMPROMISO Y RESPONSABILIDAD

¿Por qué deberíamos adoptar una mascota?

- ¿Buscas la compañía ideal para tu hogar?
- Conoce las ventajas en este artículo.

Alannis Castañeda Saavedra.

Cada día se incrementa el número de perros y gatos abandonados en las calles. Esta situación puso en alerta a fundaciones y refugios, que promueven la importancia de la adopción responsable, con la esperanza de que estos animalitos consigan un mejor hogar. Descubre los beneficios de realizar esta generosa acción.

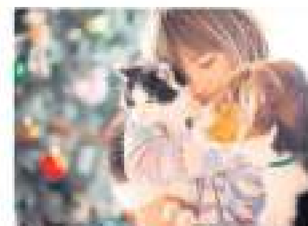


ENCUENTRA EL COMPAÑERO PERFECTO PARA TU FAMILIA Y SALVA UNA VIDA.

MEJORA TU SALUD MENTAL

Las mascotas mejoran tu estado de ánimo y ayudan a tu bienestar emocional en general, incluyendo la depresión, la soledad, el estrés y la ansiedad.







BENEFICIA A LOS NIÑOS

A los niños se les puede enseñar valiosas lecciones a través de la adopción de una mascota. Una de ellas es la responsabilidad en su cuidado en general.

AMOR INCONDICIONAL

Al llevar a casa a tu nuevo engreído, automáticamente garantizas amor y compañía en tu hogar, ya que estos peluditos no dudarán en mostrarte su gratitud y afecto.

Mundo animal

Dr. Pedro Ramos (*)

PASEOS EN VERANO CON TU MASCOTA

Las altas temperaturas representan un peligro para nuestros perritos, especialmente durante los paseos rutinarios.

Las almohadillas de los perritos, aunque son resistentes, no están diseñadas para soportar el calor extremo de la vereda caliente. Las quemaduras pueden causar dolor intenso y ampollas.

Los paseos sobre superficies calientes también aumentan la temperatura corporal de tu perrito, lo que podría llevar a un golpe de calor, condición de alto riesgo que requiere atención veterinaria inmediata. Para evitar daños a tu mascota es recomendable sacarlos a pasear por las mañanas y las noches.

* Médico veterinario en Pets Life. Teléfono: 990 820 844

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada

Receta del Instituto Nacional de Salud

Locro de zapallo con molleja

INGREDIENTES

- 1/4 de kg. de zapallo.
- 400 g. de molleja.
- 1/4 de kg. de papa blanca.
- 1/3 de choclo desgranado.
- Una cebolla pequeña.
- Aceite vegetal.
- 1 1/2 cdts. de ajo.
- Leche evaporada.
- Una tajada de queso fresco.
- Sal, pimienta y orégano al gusto.

PREPARACIÓN

Lavar la papa y el zapallo, pelar y cortar en cuadraditos. Freír en aceite media cebolla picada en cuadraditos con ajo y ají amarillo molido; luego incorporar choclo desgranado, papa y zapallo picado en cubos; cocinar. Finalmente, agregar sal, orégano, queso fresco desmenuzado y leche evaporada.

Limpiar la molleja de pollo, cortar en tiras y sazonar con ajo, pimienta y sal. Freír el resto de cebolla picada en cuadritos, añadir la molleja de pollo sazonada; sofreír en el aderezo, echar un chorro de agua. Hervir. Servir el locro de zapallo con molleja y arroz graneado.

Secreto del chef
Disfruta de esta deliciosa receta junto con una fresca ensalada tricolor en base a beterraga, vainita y zanahoria.

TIPS

1 ESTERILIZA A TU MASCOTA

Esterilizar a tu mascota no solo la protege de problemas de salud como embarazos complicados, infecciones o cáncer reproductivo, sino que también le brinda una vida más larga y saludable. Al hacerlo, estás cuidando de su bienestar físico y emocional.



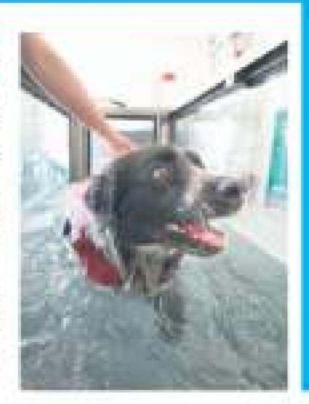
2 LOS SUPLEMENTOS PROBIÓTICOS

Igual que en los humanos, los probióticos ayudan a equilibrar la flora intestinal de las mascotas, mejorando la digestión y fortaleciendo su sistema inmunológico. Consultar con un veterinario sobre la inclusión de estos suplementos en la dieta de tu mascota puede mejorar su bienestar digestivo.



3 HIDROTERAPIA PARA MASCOTAS

Especialmente útil para perros con problemas articulares o de movilidad, la hidroterapia consiste en ejercicios en el agua que permiten a la mascota hacer movimientos de bajo impacto. El agua reduce la presión sobre las articulaciones y resulta beneficiosa en la rehabilitación de lesiones musculares.



Gaturro



Las 7 diferencias





Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fijate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

chiste

—¡Hice un curso de origami!
—¿Y qué tal?
—Un papelón.

acertijo

Varadas
¿Por qué las ballenas se varan en las playas?

Sudoku

2				8				4
						7	3	
	3		2	5			6	8
		7			1		8	
1			3	9	8			5
	4		7			2		
6	1			7	2		4	
	9	5						
7				1				6

¿Quién lo dijo?

"Vivir sola es como estar en una fiesta donde nadie te hace caso."

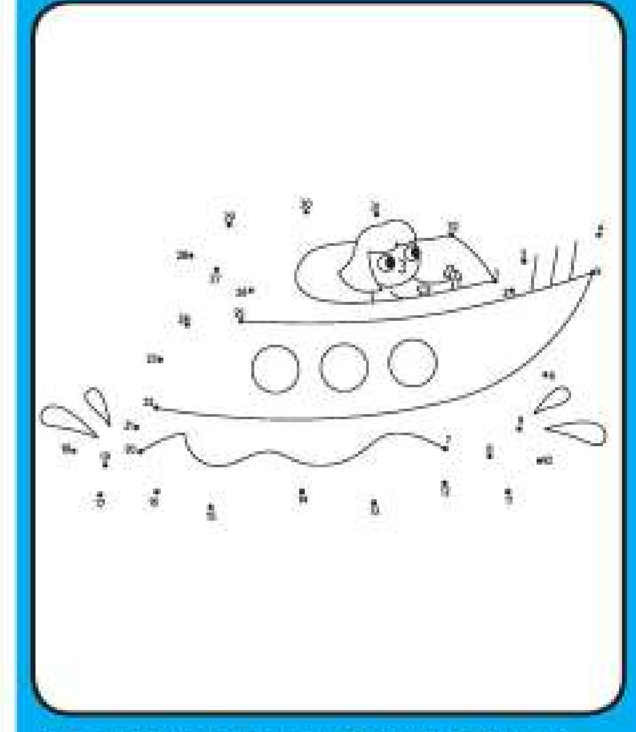






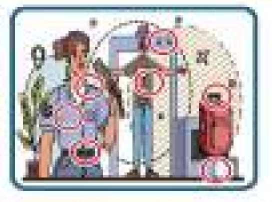
Elizabeth Taylor — Madonna — Marilyn Monroe

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer



8	4	6	1	3	5	2	7	9
5	2	3	9	7	4	1	8	6
9	1	7	8	6	2	5	4	3
1	7	9	6	5	3	8	2	4
3	6	4	7	2	8	9	1	5
2	8	5	4	9	1	3	6	7
7	3	8	5	1	6	4	9	2
6	5	1	2	4	9	7	3	8
4	9	2	3	8	7	6	5	1

El acertijo: Porque los cañones de las armas que las disparan fueron diseñados con ranuras en espiral para que los gases de la explosión circulen por ellos imprimiendo el giro deseado a la bala. Además las balas que giran vuelan más lejos y son más certeras.

¿Quién lo dijo?:
Mahatma Gandhi.

Sopa de letras

H	R	E	L	P	Z	X	U	P	A	S	O	O	V	S	J	Q	F	C	A	Y	O	T	D
N	I	T	K	Y	M	P	U	F	W	R	E	D	N	E	F	E	D	S	V	C	T	N	A
X	O	M	Z	F	O	L	T	U	Y	E	D	M	T	B	J	Z	F	S	K	I	N	G	D
A	X	U	P	H	Q	A	J	F	P	G	Q	N	W	A	N	I	U	Q	A	M	E	I	I
H	V	L	C	D	E	O	Y	Y	M	Z	E	D	S	T	O	L	N	J	C	H	V	A	L
X	K	T	R	G	I	W	F	B	P	M	G	A	T	Q	V	E	C	F	R	Y	E	N	I
S	P	I	M	J	K	R	W	O	H	C	A	B	C	V	L	E	I	T	I	W	P	H	B
Z	V	P	F	X	S	E	A	D	G	R	I	N	A	W	C	G	O	F	T	V	O	R	A
A	N	L	U	M	T	F	Y	J	G	U	Z	R	X	K	O	Z	N	Y	I	B	V	R	Z
E	H	E	N	S	A	E	L	U	W	Q	I	O	J	G	M	U	A	X	C	D	V	M	I
P	L	W	C	I	H	R	M	J	O	A	Z	E	C	N	P	D	L	F	A	Z	M	P	L
C	X	R	I	S	B	E	U	E	B	D	F	T	K	O	U	A	I	L	R	J	N	G	A
A	D	Q	O	E	N	N	H	L	K	A	W	I	P	I	T	D	S	E	V	L	N	M	E
I	H	A	N	T	U	C	E	Y	R	M	B	T	O	C	A	E	M	X	W	P	P	E	R
F	K	I	A	J	G	I	A	P	O	Y	A	R	S	A	C	I	O	Q	V	L	C	T	E
O	E	R	L	I	N	A	P	Z	B	Q	T	X	I	Z	I	P	D	L	I	O	Y	K	J
S	S	O	I	W	C	V	I	N	R	Z	J	U	C	I	O	O	Q	A	T	H	C	G	B
O	T	E	S	M	L	F	Y	F	U	P	I	C	I	L	N	R	T	B	R	G	E	O	V
L	A	T	T	L	W	X	Q	A	Y	T	A	Z	O	A	A	P	G	D	U	N	I	R	Q
I	D	D	A	W	O	M	P	F	C	H	E	G	N	E	L	Z	O	N	B	M	D	Q	J
F	O	W	S	R	C	O	I	U	Y	S	T	F	E	R	Y	L	F	R	T	B	J	D	Z
A	I	M	O	N	O	T	U	A	Q	P	N	A	S	H	O	W	T	Y	H	O	L	D	I
A	N	K	P	M	R	F	I	S	I	C	O	S	Z	R	C	L	A	S	I	C	O	T	V
E	U	L	R	D	O	A	I	J	G	M	Z	I	M	P	L	E	M	E	N	T	A	D	O

REALIZACIÓN MÚLTIPLE

- ☐ AMPLIA
- ☐ APOYAR
- ☐ ARGUMENTAR
- ☐ AUTONOMÍA
- ☐ CLÁSICO
- ☐ COMPUTACIONAL
- ☐ CRITICAR
- ☐ DEFENDER
- ☐ DOLOR
- ☐ ESTADO
- ☐ EVENTO
- ☐ FILOSOFÍA
- ☐ FÍSICOS
- ☐ FUNCIONALISMO
- ☐ FUNCIONALISTAS
- ☐ IMPLEMENTADO
- ☐ MÁQUINA
- ☐ MENTE
- ☐ MÚLTIPLE
- ☐ PASO
- ☐ POSICIONES
- ☐ PROPIEDAD
- ☐ REALIZABILIDAD
- ☐ REALIZACIÓN
- ☐ REFERENCIA
- ☐ TEORÍA
- ☐ TESIS
- ☐ VARIABLE

Consultorio sentimental

Le confesé mi amor, pero no me dijo nada

ADRIÁN (30). Doctora Cora, la verdad es que no sé qué hacer. Hace unos días le confesé mis sentimientos a Yaneth, una chica increíble con la que salí varias semanas y con quien establecí una gran amistad. Ella me dijo que también siente algo por mí, pero que no está segura de empezar una relación porque ambos tenemos trabajos muy demandantes y apenas podemos vernos.

Me preocupa que nuestras agendas nos alejen y que esta conexión especial se termine. No quiero presionarla ni hacerla sentir incómoda, pero realmente quiero saber si podemos encontrar una manera de que esto funcione y ser felices. ¿Qué hago?



RESPUESTA

Querido Adrián, habla sinceramente con Yaneth sobre tus sentimientos y explícale que estás dispuesto a buscar soluciones juntos. Pequeños ajustes, como planificar tiempo de calidad, pueden marcar la diferencia. Lo importante es que ambos valoren lo que tienen y estén dispuestos a intentarlo. Suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr.
Alguna pérdida o cambio imprevisto te sorprenderá. Sabrás mantener la calma para resolver y volver a comenzar. Estás siendo indiferente con alguien que espera más atenciones de tu parte.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Buscarás la asesoría de alguien de confianza antes de vincularte en ese proyecto que consideras arriesgado. Después de esa separación, esa persona recapacitará y buscará la reconciliación.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
La necesidad de cubrir algún asunto económico te obligaría a solicitar el apoyo de una amistad. Cuidado con idealizar a alguien que no conoces del todo, mantén siempre la objetividad.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
No esperarás sugerencias de superiores y ejecutarás basándote en tu experiencia, todo lo resolverás. Es posible que la ilusión que sentías se esté apagando por falta de atenciones y comunicación.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Realizarás un pago importante para saldar alguna deuda, esta transacción reducirá tu presupuesto para otras necesidades. Estarías agobiándote por alguien que sabes resulta muy inestable.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Realizarás un doble esfuerzo ya que deberás corregir errores de terceros, será un día agotador, pero productivo. Todo va mejorando en el amor, depende de ti a dónde se encamine la relación.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Recibirás una oferta que conviene evaluar, las condiciones que establezcas serán aceptadas. Ignorar los errores de esa persona para evitar problemas solo traería mayores conflictos.

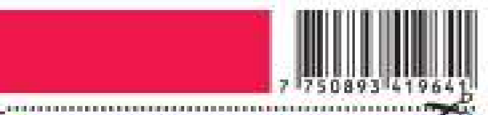
ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Sagitario: alguien importante te ayudará a esclarecer tus ideas; tomarás el rumbo adecuado para tus proyectos. Dominarte te permitirá acercarte a la reconciliación que ambos estaban esperando.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Lucharás contra todos los obstáculos y gracias a tu esfuerzo obtendrás los resultados que esperabas. Tu pareja piensa que le ocultas cosas. Gánate su confianza y expresa tus sentimientos.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Alterarte y romper lazos sería motivo de arrepentimientos posteriores, es mejor dialogar y conciliar. En el amor, estarías perdiendo atenciones, la monotonía no se haría esperar, cuidado.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Complicaciones inesperadas te harían reforzar la atención en una actividad que parecía estar bajo control. Los conflictos han hecho que ambas partes muestren indiferencia, conviene conciliar.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Una persona que ya te falló en el pasado te buscará por algún favor laboral o económico, toma tus precauciones. La actitud de tu pareja está generándote cierta inseguridad, es mejor comunicar.



TEMA DE JUANES '... GENTE'
AMÓ A LA PERRICHOLI MANUEL DE ... Y JUNYENT
EXDICTADOR UGANDÉS, IDI ... DADA
SÍMBOLO QUÍMICO DE YODO
MODELO Y CANTANTE DE POP DE EE.UU., ... DEL REY
ACTOR EN 'TERMINATOR'
CAPITAL DE FILIPINAS
NOVELA MEXICANA '... Y RIVALES'
'GEMA' EN INGLÉS
ROSS GELLER EN 'FRIENDS'
NOMBRE IRLANDÉS DE IRLANDA
CENTRO FINANCIERO DE BRASIL, ... PAULO
SÍMBOLO QUÍMICO DE AZUFRE
BAILARINA Y COREÓGRAFA VANIA ...
POTASIO
MÚSICA AL AIRE LIBRE Y EN LA NOCHE, P. FESTEJAR A ALGUIEN
YOUTUBER CHILENO, ... GARMENDIA
INDIO
CONJUNTO DE REGLAS ESTABLECIDAS PARA CEREMONIAS RELIGIOSAS
FORMA, MÉTODO
CAPITAL DE ITALIA
IR UN CABALLO A GALOPE
CORTAR HIERBA CON LA HOZ
TEMA DE MORAT 'DE ...'
FINALIDAD, OBJETIVO
DIVERTIRSE, RECREARSE, DISFRUTAR
ESPOSA DE MANCO CÁPAC, ... OCLLO
URANIO
CACAHUETE
DENSA MADERA NEGRA
METAL PRECIOSO
PEDIR, SUPLICAR, IMPLORAR
ARTHUR MILLER 'LAS BRUJAS DE ...'
SODIO
FUE BANDA DE GLORIA ESTEFAN '... SOUND MACHINE'
TEMA DE THALÍA '... ARO'
MODELO Y EX 'CHICA REALITY' ANGIE ...
ASISTIR, ACUDIR
BÁRBARO, SALVAJE, BESTIAL
CAPA O MANTO SUBTERRÁNEO DE AGUA
ACTRIZ PERUANA, ... SCANDER
DOMINIO WEB DE GUATEMALA
VOZ DE ARRULLO
JUSTIN BIEBER 'NEVER SAY ...'
TEMA DE JENNIFER LOPEZ 'NO ME ...'
EX FUTBOLISTA Y DT ESPAÑOL, ... ALONSO
ANTÓNIMO DE 'ENCENDER'
SE USA PARA BORRAR LA PIZARRA
SALA DE FIESTAS O DISCOTECA (VOZ FRANCESA)
ACTOR MEX. QUE INTERPRETABA A DON RAMÓN
PERSONAJE DE LOS SIMPSON
SÍMBOLO QUÍMICO DE ZIRCONIO
GENTILICIO DE OMÁN
TEMA DE CARLOS RIVERA 'SI ...'
TEMA DE SHAKIRA 'OJOS ...'
DRUPA DE LAS CABALLERÍAS
ESTADO, TERRITORIO, NACIÓN

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe ✆ 2818677 ✆ 936098953
@perezalbela

El impacto del estrés en el tránsito intestinal

Está demostrado: existe una conexión poderosa entre el cerebro y el intestino. Según la Fundación Canadiense de Salud Digestiva, el estrés influye en la estructura y función del cerebro, desencadenando la liberación de hormonas del estrés y otras sustancias químicas que afectan el funcionamiento intestinal.

El estrés altera la motilidad intestinal, acelerando o ralentizando el tránsito, lo que afecta las contracciones y movimientos del sistema gastrointestinal. Esto provoca síntomas como diarrea, estreñimiento o incluso ambos. Este fenómeno fue demostrado por un equipo del INSERM (Francia), que realizó experimentos con ratones estresados, observando un aumento significativo en la cantidad de heces emitidas en comparación con los ratones no estresados. También identificaron un aumento de neuronas colinérgicas, que facilitan las contracciones intestinales, en los ratones sometidos a estrés.

Consejos para manejar el estrés y cuidar el intestino:

Para manejar el estrés y proteger tu sistema digestivo, la Sociedad Canadiense de Investigación Intestinal recomienda:

-Respirar mejor: el estrés provoca respiraciones superficiales. Practicar una respiración profunda y controlada ayuda a relajar el cuerpo.

-Controlar pensamientos negativos: sustituirlos por pensamientos positivos o buscar soluciones en vez de centrarse en los problemas.

-Tomar tiempo para uno mismo: dormir bien, tomar un baño, escuchar música, disfrutar con amigos o practicar hobbies ayuda a aliviar el sistema nervioso.

-Cuidar la alimentación: evitar alimentos grasos, azucarados y procesados, y optar por granos enteros, frutas y verduras frescas.

LA ÚLTIMA

FLORIDA. Una perrita de nombre Athena huyó de su casa y sorprendió a su familia cuando regresó una semana después. Sus dueños estaban tristes, pero la mascota volvió tocando el timbre del domicilio.



Encontraron tesoro de los vikingos

DOUGLAS. Investigadores británicos, utilizando detectores de metales, encontraron varios objetos ocultos de la época vikinga en la Isla de Man. Después de varios meses de análisis de las 36 monedas de plata, la forense Rebecca Cubbon catalogó recientemente el descubrimiento como un auténtico tesoro. Las monedas descubiertas representan la vasta economía vikinga y datan del año 1000 d.C. La historia de la presencia vikinga en la Isla de Man se remonta al siglo IX, cuando los vikingos llegaron al mar de Irlanda con fines comerciales.